

フレイル予防の啓発

- フレイル予防講演会
- フレイルミニ講話
- 市報での啓発
- フレイル通信発行 など



人材育成 (フレイルサポーター)

- フレイルサポーター養成講座
- フレイルサポーター連絡会



フレイル予防の推進

- フレイルチェックによる
 - 気づき
 - 行動変容へ
- 介護予防事業



ハイリスク者の重点フォロー

- ハイリスク者のフォロー体制づくり
(フレイル予防コア会議)
- ハイリスク者のフォロー講座



2. フレイル予防支援体制



3. 東京大学高齢社会総合研究機構からの研究レポート

フレイルチェック「ニュースレター」2019.3より

1. フレイルチェック後に新たな試みグループディスカッションが参加者の意識と行動を変える

2. フレイルチェックで赤信号が8つを越えるとき
要介護度のリスクUP

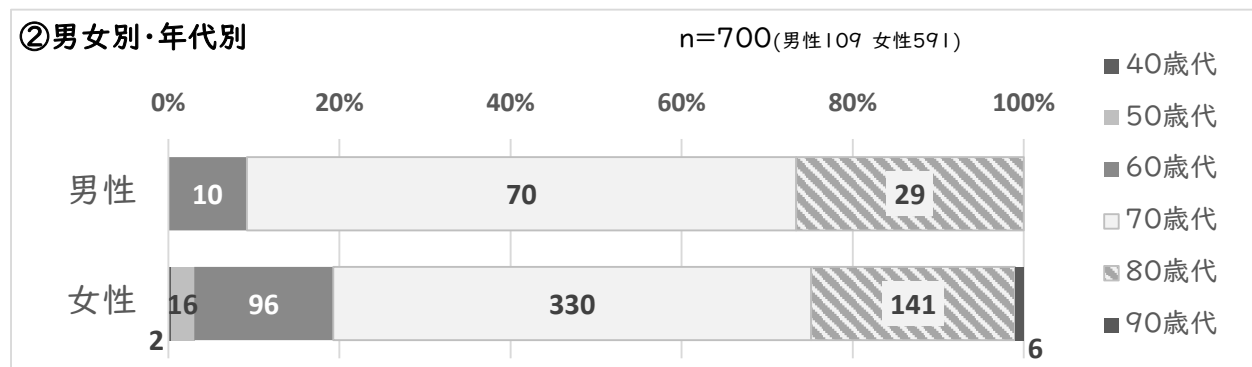
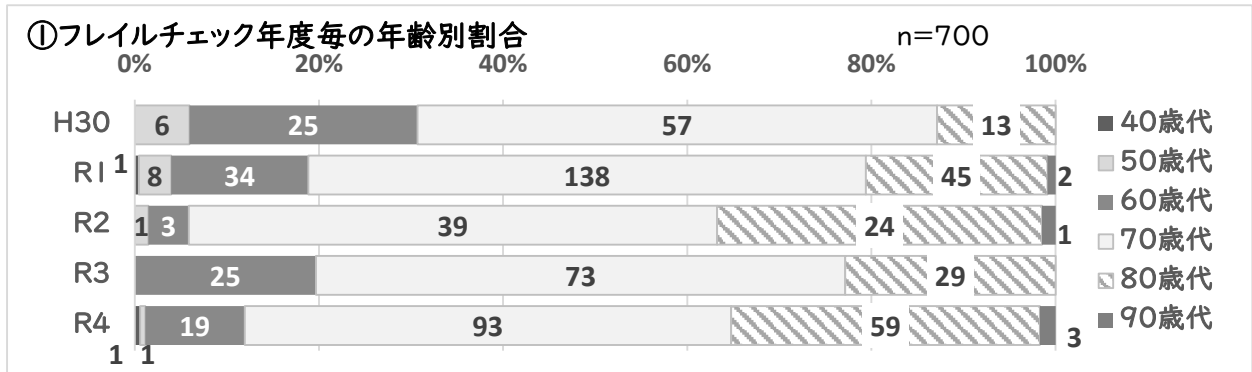
一つでも赤シールを減らすことで介護新規認定リスクが軽減

3. フレイルチェックでわかったハイリスク者への
アプローチ体制づくり

専門職(栄養・口腔・運動)の支援につなぐ仕組みを創る

4、5年間のフレイルチェックの実績

	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	累計
チェック実施回数	7	18	7	16	23	71 回
チェック実人数	101	228	68	127	176	700 <small>リピーターが入っているがその年には1回のみ受講</small>
チェックのべ人数 _(A)	103	238	68	132	183	724 名
新規	101	190	1	97	103	実人数492 名
同年度リピ	2	10	0	5	7	24
リピ歴	0	38	67	30	73	208
5年間で2回以上リピーター実人数						195名 39.6%
ハイリスク者 _(B)	9名	30名	15名	17名	17名	のべ88名
うち新規	9名	28名	5名	17名	13名	実人数72名
ハイリスク出現率 _{(B)÷(A)}	8.7%	12.6%	22.1%	12.9%	9.3%	12.2%
参加者選定	一般公募	一般公募	リピーターに限定 特に赤シールの多い人から順に参加呼びかけ			2019年IOGが柏市で自立高齢者を最大4年半追跡調査した結果、ハイリスク者は全体の15%

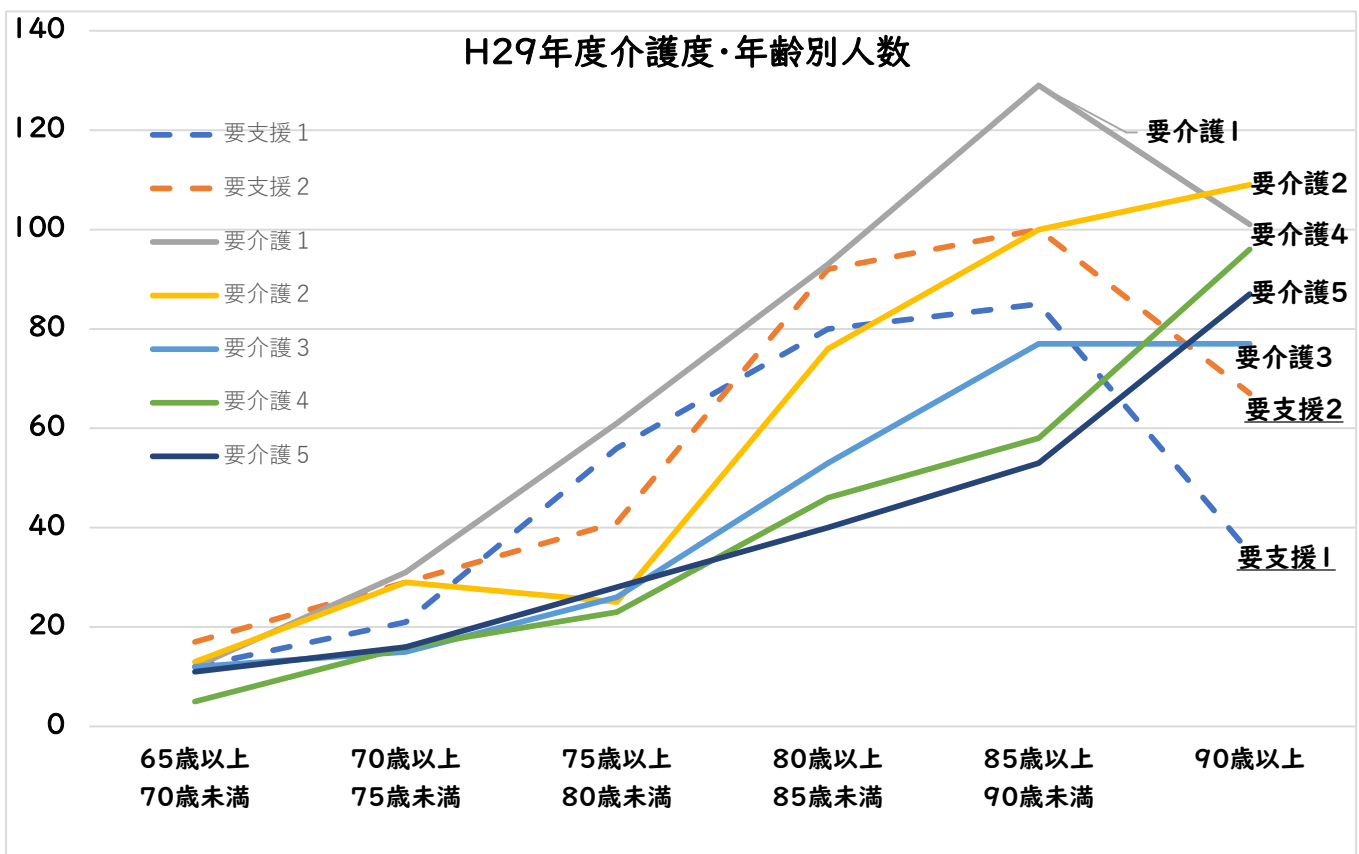


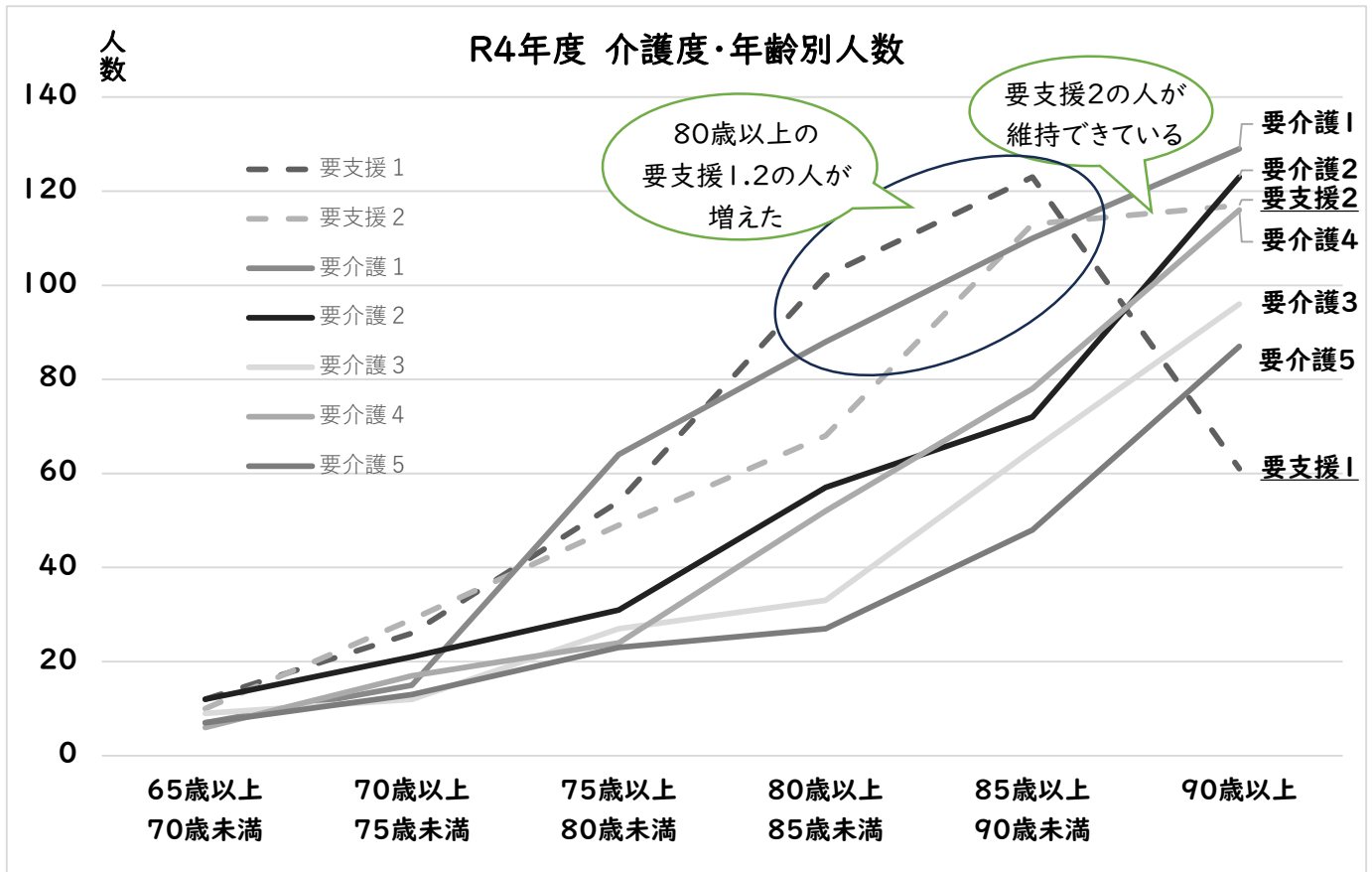
5、5年間のフレイルサポーター養成講座実績

	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	累計
フレイルサポーター養成講座	回数	2	2	1	1	6回
	人数	33	15	実施せず	10	10
※平均年齢70.5歳、男性12人(21%)女性45人(79%)						

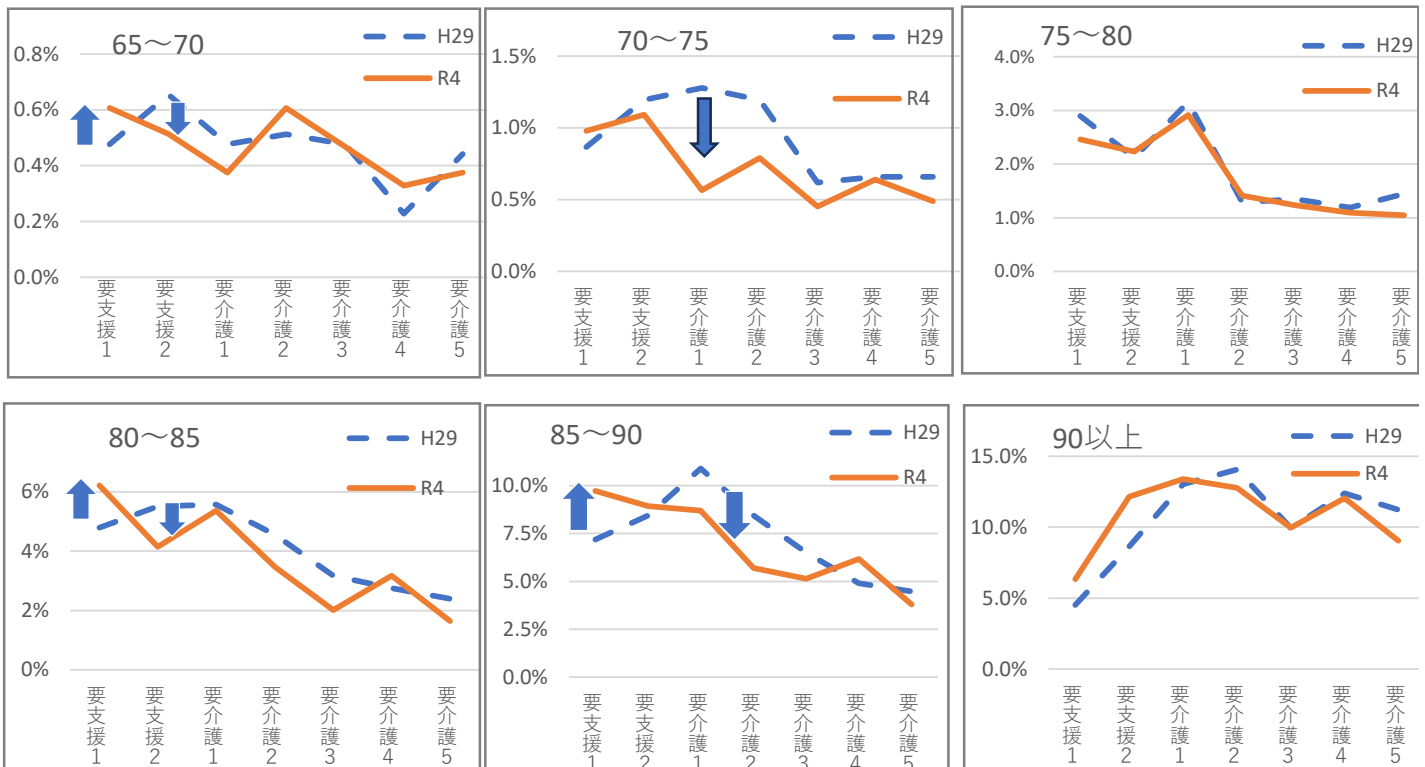
- フレイルチェックの対象者は、原則介護認定を受けていない人である。
- 実施場所は、各公民館や保健相談センターで、1回の人数は公民館が約10人、センターが約15人としている。(コロナ禍の令和2年度から4年度は人数を少なくして実施)
- 5年間での受講者700人で見ると、受講年齢は毎年70歳代が最多で次いで80歳代、60歳代である。女性が591人84.4%、男性109人15.6%である。女性は90歳代の方も6人受講している。
- リピーターを見ると、5年間での実人数は195人全体の39.6%であり、約4割はリピーターである。
- ハイリスク者の割合を見ると、5年間の平均で12.2%(延べ人数での割合)でありIOGの研究では、15%となっており、本市はやや低い。(令和2年度を除くと10.8%である)
- ハイリスク者は延べ88人、実72人であり、フレイル予防支援体制のStep3、専門職介入の中で、フォローを集中的に実施し、約1年後に再度フレイルチェックを受講し結果を確認する。赤シールが7枚以下だと生活の中で通いの場や既存の事業へ参加する等、元気になる取り組みを自分自身が行い、再度8枚以上となればフォロー講座を案内する。
- 専門職(医師、歯科医師、歯科衛生士、言語聴覚士、栄養士、理学療法士、保健師)による、フレイル予防コア会議(年1から2回開催)で実績やハイリスク者フォロー体制、個々の状況について協議をしている。
- ハイリスク者フォロー体制の仕組みづくりは、令和2年度、3年度のフレイル予防コア会議で協議し令和4年度から本格的に支援体制を構築した。現在ハイリスク者実人数72人について、経過をまとめているところである。
- フレイルサポーターは68人を養成し、57人が活動をしている。男性が12人、21%である。年齢は、50代から80歳代まで幅広く、令和4年度11月時点で、平均年齢、70.5歳である。

6、年齢・要介護度別の人数・認定率（平成29年度と令和4年度の比較）



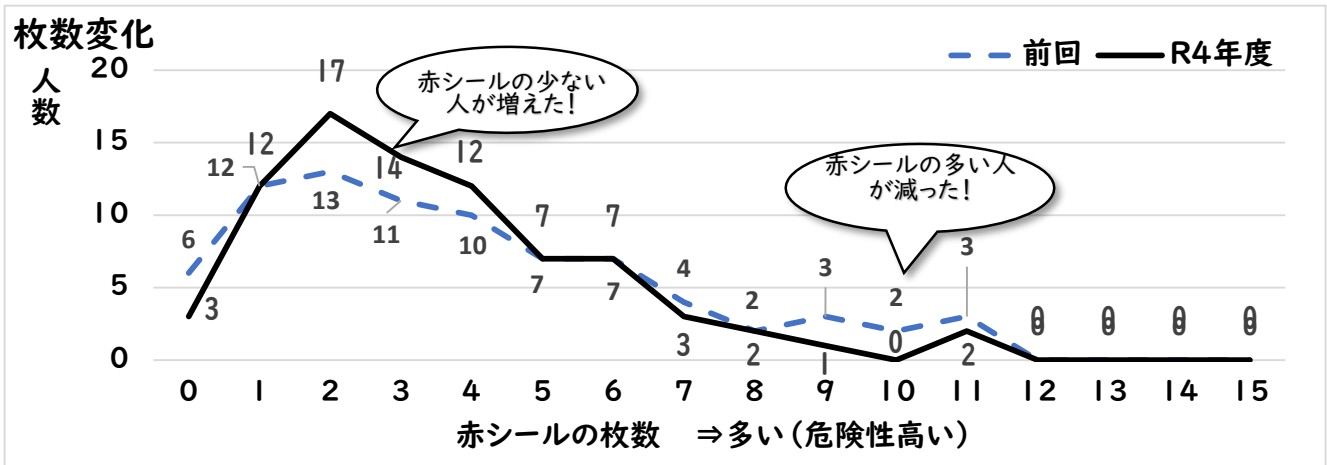


●5歳毎の認定率



- 介護度・年齢別の認定者数で見ると、75歳から軽度認定者が、また80歳を超えると全体的に増えている。また、令和4年度は平成29年度より、軽度認定者が増えている。また、90歳以上でも要支援2の人が多い。
- 5歳毎の介護認定率でも各年齢ともR4年度が軽度認定者が多く、要介護認定率は減っている。
- フレイルチェックを受ける年代は70歳代が毎年1番多い。受けることで意識が変わり、フレイルの状況が少しでも改善する(赤シールが減る)ことで、介護認定を受けることを減らしたり、先送りとすることにつながっていると考えられる。

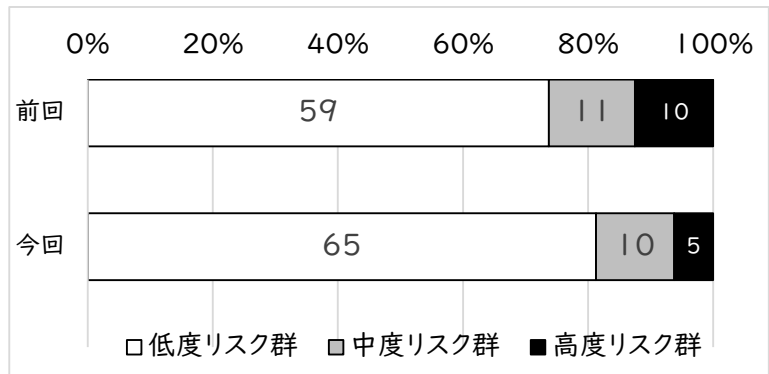
7、R4年度リピーター赤シールの状況（今回実施分と前回実施分との比較 N=80）



●リピーターのリスク群の変化

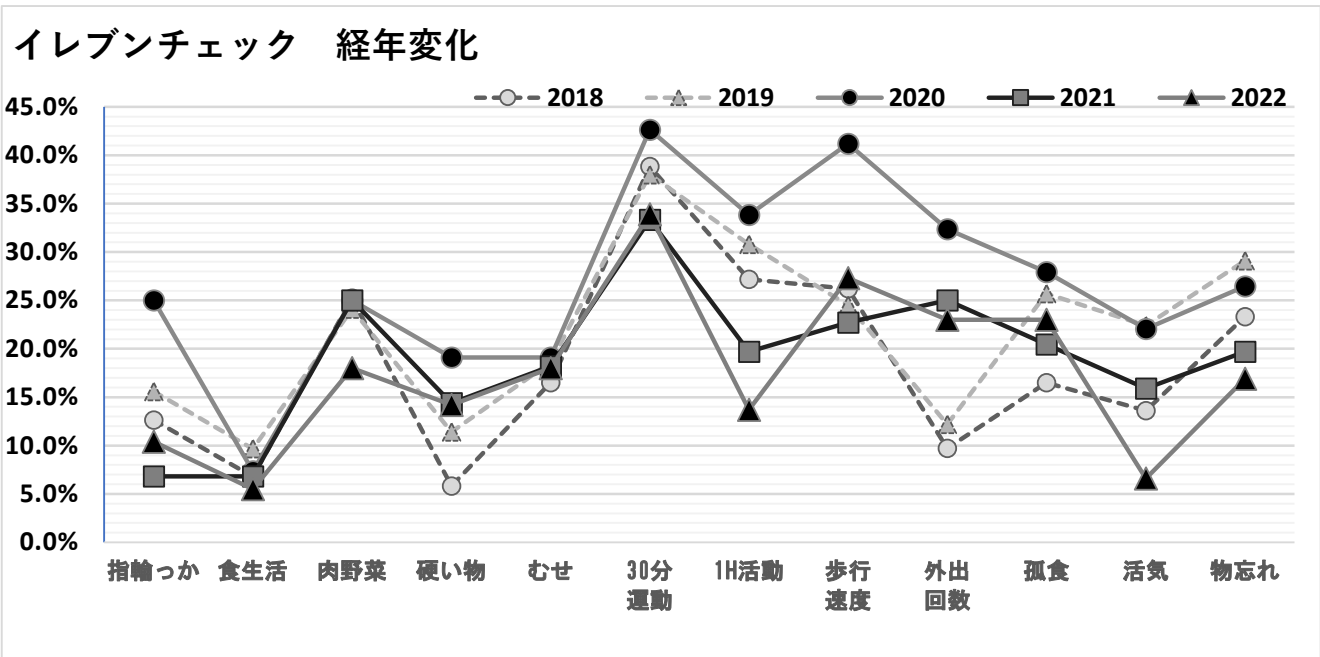
	前回	今回
低度リスク群	59	65
中度リスク群	11	10
高度リスク群	10	5

低度リスク群：赤シール5枚以下
 中度リスク群：赤シール6,7枚以下
 高度リスク群：赤シール8枚以上
 (東京大学高齢社会総合研究機構より)

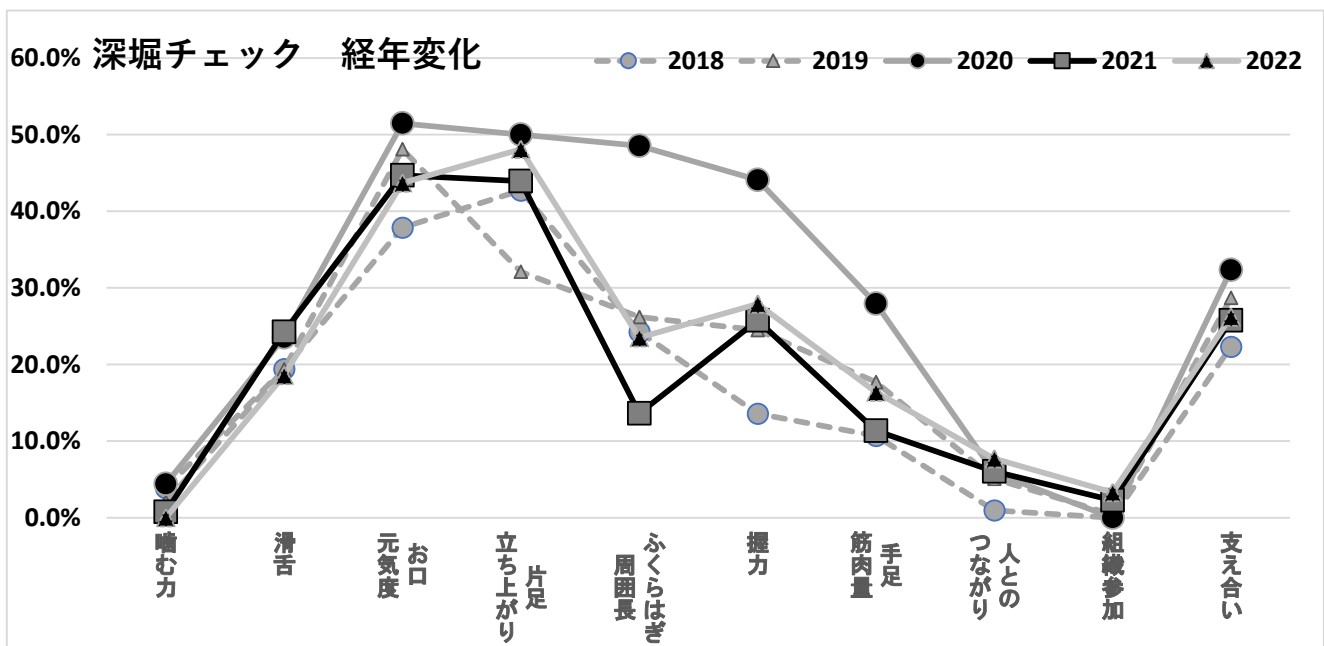


- 令和4年度のリピーターは80人で全体の43%である。赤シール9から11枚の人が減り、2から4枚が増えている。またハイリスク者も10人から5人に減っている。フレイルチェックを受けることで、自分の気づきとなり、行動変容へつながり、結果として、赤シールが減っている人が増えている。
- 参加された人は「考え方が変わった」「頑張ろうと思った」「具体的に何をしたらいいか勉強になった」など、フレイル予防の取り組み意欲が高まった発言が多い。
- フレイルチェックを受ける人の裾野を広げると共に、リピーターを増やすことが重要である。

8.フレイルチェック 赤シールの割合の変化 【イレブン（簡易）チェック】



フレイルチェック 赤シールの割合の変化 【深堀チェック】



- IOGの研究では、特に「片足立ち上がり」「握力」「滑舌」に赤シールがある人は要注意と言われている。
- イレブンチェックの「1日30分以上の汗をかくくらいの運動を週2日以上1年以上実施しているか」が毎年3から4割、深堀チェックの「お口の元気度」「片足立ち上がり」が3から5割弱、握力、滑舌、支え合いが2から3割弱が赤シールとなっている。運動、口腔機能分野の取り組み強化が必要である。
- またIOGによると、社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口になると言われている。地域での集う場や教室などへの参加促しを今後も力を入れていく。
- 境港市フレイル予防の取り組みは「市民の楽しみながら元気でいたいという気持ち」と「専門職の知識と力強い協力」で展開している市民による市民のための元気シニア増やそうプロジェクトである。

フレイルチェック (簡易) イレブンチェック



高機能 口腔	1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	2. 野菜料理と主菜 (お肉またはお魚) を両方とも毎日 2 回以上は食べていますか	はい	いいえ
	3. 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	4. お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会性・こころ	8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	10. 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

指輪っかテスト

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。

転倒・骨折などのリスク

低い サルコペニアの危険度 高い

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した船スタディをもとに考案されました。

フレイルチェック (深堀チェック)

フレイルチェック (深堀リチェック) 同じ内容

〜どこが元気な、どこが元気じゃないのか、少し詳しく調べてみましょう〜

記入もれに注意!

表面

裏面

提出

最後に切る

手足の筋肉量 (境港市オリジナル)

測定しよう

判定

判定

判定

判定